

# CRUNCHY & LEICHT

## REZEPTE AUS DER HEISSLUFT FRITTEUSE

FRH 2650



ROMMELSBACHER



~~XXL~~



REZEPTHEFT LIEBER IN  
GEDRUCKTER FORM?

Gerne



# DOPPEL HEISSLUFT FRITTEUSE **FRH 2650**



Maximale Vielseitigkeit – doppelte Power – perfekte Ergebnisse



MEHR  
INFO8 →





# CHILI CHEESE FRIES

## ZUTATEN

500 g Pommes  
200 g Cheddar, gerieben  
150 g Sahne  
½ TL Chiliflocken  
1 Stange Frühlingslauch  
1 rote Chili  
1 Glas Jalapeños



## ZUBEREITUNG

1. Die tiefgefrorenen Pommes in einen Backkorb der Heißluftfritteuse geben.
2. Das **Programm Pommes** wählen und für ca. 15 Minuten aktivieren.
3. Wer es noch knuspriger mag, wählt die **Funktion „Crispy“**.
4. Die Sahne im Topf langsam erhitzen, den Cheddar zugeben und bei niedriger Hitze schmelzen lassen. Gelegentlich rühren, bis eine homogene Käsesauce entstanden ist.
5. Die Chili und den Frühlingslauch in dünne Ringe schneiden.
6. Die fertigen Pommes auf einen großen Teller anrichten, die Käsesauce darüber verteilen.
7. Mit Jalapeños, Chiliflocken, Frühlingslauch und frischer Chili toppen und genießen.



## SCHON GEWUSST?

Heißluftfritteusen zirkulieren heiße Luft mit hoher Geschwindigkeit um die Pommes, wodurch sie besonders knusprig werden und gleichzeitig bis zu 80 % Öl eingespart werden kann.



PROGRAMM  
**POMMES XL**



PROGRAMM  
**POMMES**



# SWEET CHILI FRIES

## ZUTATEN

500 g Süßkartoffelpommes (TK)  
500 g Kartoffel Wedges (TK)  
100 ml Sweet Chili Sauce



## ZUBEREITUNG

1. Die gefrorenen Wedges und Süßkartoffelpommes in je einen der Backkörbe der Heißluftfritteuse geben.
2. Hier kann die **Sync-Funktion** genutzt werden.
3. Für die Wedges das **Programm XL-Pommes** für 20 Minuten aktivieren.
4. Die Süßkartoffelpommes bei 200 °C für 8 – 10 Minuten im **Programm Pommes** zubereiten lassen.
5. Wer es noch knuspriger mag, nutzt anschließend die **Funktion „Crispy“**.
6. Die fertigen Wedges und Pommes in einer großen Schüssel mit ca. 100 ml Sweet Chili Sauce vermengen.
7. Nach Belieben mit Chiliflocken, Frühlingslauch oder Jalapeños genießen.



## DIP IDEEN

Die Sweet Chili Fries schmecken super mit Mayonnaise, Cocktail Sauce oder Ketchup.



PROGRAMM  
**GRILLEN**



# RIPPCHEN



## ZUTATEN

900 g Spareribs

100 ml Honig

100 g Butter

ca. 20 g Gewürzmischung (Rub)  
für Spareribs

## AUßerdem

Backpapier

Alufolie



## ZUBEREITUNG

1. Die Rippchen von der Silberhaut befreien und mit Butter, Honig und Gewürzmischung gleichmäßig einreiben. Je nach Größe der Rippchen werden diese so zugeschnitten, dass sie perfekt in den Backkorb passen.
2. Ein großes Stück Alufolie abschneiden, darauf ein kleineres Stück Backpapier legen.
3. Die vorbereiteten Rippchen darin einschlagen und das Päckchen in die Heißluftfritteuse legen. Mit den restlichen Rippchen ebenso verfahren.
4. Das Fleisch bei 160 °C für 45 – 60 Minuten in der Heißluftfritteuse garen lassen.
5. Danach vorsichtig die Folie öffnen, den Backkorb wieder schließen. Das **Programm Grillen** für 10 Minuten aktivieren.
6. Dazu passt: Baguette und Krautsalat



## UNSER TIPP

Für extra viel Geschmack kannst du die Rippchen zusammen mit allen Zutaten über Nacht einvakuumieren – so zieht das Aroma tief ein und wird beim Garen besonders intensiv.



PROGRAMM  
**POMMES**



PROGRAMM  
**GEFLÜGEL**



# GEFLÜGEL MIT GRILLGEMÜSE

## ZUTATEN

300 g Kartoffeln  
300 g Karotten  
100 g gewürfelter Speck  
750 g Hähnchenteile mit Haut  
4 EL Ahornsirup  
4 EL Olivenöl  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Rosmarin, getrocknet  
1 TL Thymian, getrocknet  
Paprikapulver, edelsüß  
Salz, Pfeffer

## MARINADE FÜR FLEISCH

1 TL Paprikapulver, edelsüß  
1 TL Rosmarin, getrocknet  
1 TL Thymian, getrocknet  
4 EL Ahornsirup  
4 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln und Karotten schälen. Kartoffeln in Würfel, Karotten in Scheiben schneiden und in einen Backkorb geben.
2. Zwiebel und Knoblauch von der Schale befreien. Den Knoblauch pressen. Die Zwiebel in Spalten schneiden.
3. Zwiebel, Knoblauch und Speck zum Gemüse geben.
4. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Rosmarin und Thymian kräftig würzen, Ahornsirup und Olivenöl dazu geben und alles durchmischen.
5. Für die Fleisch Marinade Ahornsirup, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräuter mischen und gleichmäßig das Fleisch damit bepinseln.
6. Hier kann die **Sync-Funktion** genutzt werden.
7. Für das Gemüse das **Programm Pommes** für 25 Minuten aktivieren.
8. Die Hähnchenteile in den zweiten Backkorb legen.
9. Das **Programm Geflügel** für 20 – 30 Minuten (je nach gewünschter Bräunung) aktivieren.
10. Während der Zubereitungszeit kann das Fleisch mit Resten der Marinade bestrichen werden.
11. Nach Ende der Garzeit das Gericht für 10 Minuten ruhen lassen und dann genießen.



# LACHS MIT KARTOFFELN

## ZUTATEN

500 g Lachs  
500 g Kartoffeln, gekocht  
1 Zitrone  
1 Becher Schmand  
2 Eier, gekocht, gewürfelt  
1 Stange Frühlingslauch, in feine Ringe geschnitten  
1 EL Dill  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Den Lachs mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Den Fisch in den Backkorb der Heißluftfritteuse legen.
2. Das **Programm Fisch** für 10 Minuten aktivieren.
3. Aus Schmand, Eiern, Zitronensaft, Salz und Pfeffer einen Dip herstellen und mit Dill abschmecken.
4. Die Kartoffeln, den Lachs und den Dip auf Tellern anrichten, mit Frühlingslauch und Dill garnieren.



## SCHON GEWUSST?

Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die gut für das Herz und Gehirn, sowie entzündungshemmend sind. Außerdem liefert er hochwertiges Eiweiß sowie wichtiges Vitamin D und B12, die das Immunsystem und den Energiestoffwechsel unterstützen.



# AUFBACK MOMENTE

## ZUTATEN

- 2 Aufbackbrötchen
- 2 Croissants
- 2 Muffins

## ZUBEREITUNG

1. Hier kann die **Sync-Funktion** genutzt werden.
2. Die Brötchen und Croissants in einen Backkorb der Heißluffritteuse legen, das **Programm Aufbacken** für 8 Minuten aktivieren.
3. Die Muffins in den zweiten Backkorb geben, ebenfalls das **Programm Aufbacken** wählen, Zeiteinstellung 5 Minuten.



## UNSER TIPP

Besonders gut wird das Ergebnis, wenn man bei den Brötchen die Kruste leicht anfeuchtet.



# WURZELGEMÜSE MIT CRUNCH

## ZUTATEN

- 150 g Karotten
- 150 g Petersilienwurzel
- 1 Knoblauchknolle
- 150 g Sellerie
- 150 g Süßkartoffeln
- 5 Erdnussriegel
- 1 Becher Joghurt
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- Olivenöl
- dunkler Essig  
(z.B. Aceto Balsamico Crème)
- Salz, Pfeffer



## ZUBEREITUNG

1. Karotten, Petersilienwurzel, Sellerie und Süßkartoffel schälen. Sellerie und Süßkartoffel in Scheiben schneiden, die Karotten und Petersilienwurzel längs vierteln.
2. Das Gemüse in einen Backkkorb der Heißluftfritteuse legen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. 2–3 EL Olivenöl über das Gemüse geben und die aufgeschnittene Knoblauchknolle sowie frischen Rosmarin dazu legen.
4. Für das Gemüse das **Programm Gemüse** für 30 – 40 Minuten aktivieren.
5. Bei Ertönen der Schüttelerinnerung das Gemüse wenden.
6. Für den besonderen Crunch zerkleinern wir die Riegel in unserem Multi Zerkleinerer. Nicht zu fein, damit die Brösel noch eine knusprige Struktur behalten.
7. In einer Pfanne 3–4 EL Olivenöl erhitzen. (Wir nutzen dazu unsere Einzelkochplatte CTS 2000/IN Induktion.)
8. Die gemixten Erdnussriegel dazu geben und unter Rühren anrösten. (Wie das duftet!).
9. Den Joghurt dick auf eine Servierplatte streichen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit etwas Olivenöl sowie Essig beträufeln.
10. Jetzt das Wurzelgemüse auf dem Joghurt anrichten. Nochmal mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl und Essig beträufeln.
11. Zum Schluss kommen die Crunch Brösel auf das Gemüse. Gleichmäßig verteilen und dann gleich servieren. Schön heiß schmeckt's am besten!



# MARMORIERTE MUFFINS

## ZUTATEN

300 g Weizenmehl Type 405

130 g weiche Butter

120 g Zucker

1 Ei

1 Päckchen Vanillezucker

100 g gemahlene Mandeln

1 Päckchen Backpulver

250 ml Milch

1 Prise Salz

1 EL Rum

3 EL Kakao

1 EL Zimt



## AUßerdem

12 Muffinformchen

Puderzucker

## ZUBEREITUNG

1. Die Butter mit Zucker und Vanillezucker in eine große Rührschüssel einwiegeln und cremig aufschlagen. Das Ei unterrühren.
2. Nach und nach gemahlene Mandeln, Weizenmehl, Backpulver, Salz und Milch zugeben und unterrühren.
3. Den Teig auf zwei Schüsseln verteilen. In eine Schüssel Rum, Kakao und Zimt geben und zu einem homogenen Teig verarbeiten.
4. Abwechselnd die zwei Teige auf die Muffinformchen verteilen.
5. Den Teig in den Förmchen mit einer Gabel vorsichtig durchrühren, damit eine Marmorierung entsteht. Die Muffins auf die zwei Backkörbe der Heißluftfritteuse verteilen.
6. Hier kann die **Match-Funktion** genutzt werden.
7. Das **Programm Backen** für ca. 18 – 20 Minuten (durch Stäbchenprobe kontrollieren) aktivieren.
8. Nach dem Backen werden die Muffins mit Puderzucker bestäubt.



# GEFÜLLTE PAPRIKA

## ZUTATEN

- 3 - 4 Paprikaschoten
- 400 g Hackfleisch vom Rind
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 100 g Reis, gekocht und abgekühlt
- 1 Dose gehackte Tomaten (à 400 g)
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

## AUßerdem

Auflaufform  
(z.B. aus Silikon)

## ZUBEREITUNG

1. Die Paprikaschoten waschen, den Deckel abschneiden und die weißen Trennwände herausschneiden.
2. Das Hackfleisch zusammen mit der Zwiebel, dem Knoblauch, dem Ei, dem Paprikapulver, der Petersilie und dem Reis verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Schoten damit füllen, den Deckel wieder auflegen.
4. Eine passende Auflaufform (z.B. Silikon) in die Heißluftfritteuse geben, die gehackten Tomaten zusammen mit etwas Salz und Pfeffer hineingeben und verrühren.
5. Die Paprikaschoten hineinsetzen und das **Programm Slow Cook** aktivieren und für 3 Stunden garen.
6. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gefüllten Paprika zusammen mit z.B. Reis oder Kartoffeln servieren.



## UNSER TIPP

Je nach Größe des Paprikas können auch beide Backkörbe mit der Match-Funktion genutzt werden. Hierfür wird die vorgesehene Menge gehackte Tomaten auf zwei Auflaufformen verteilt.





PROGRAMM  
**DÖRREN**



# MÜSLIRIEGEL

## ZUTATEN

150 g Muslimischung  
100 g Aprikosen (Trockenobst)  
50 g Erdnussbutter  
50 g Honig  
50 g Sonnenblumenöl  
50 ml Wasser

## AUßerdem

Backpapier

## ZUBEREITUNG

1. Die Muslimischung und Aprikosen portionsweise fein zerkleinern. (Wir nutzen dazu unsere Gewürz & Kaffee Mühle EGK 250.)
2. Beides in eine große Schüssel geben und mischen.
3. Erdnussbutter, Sonnenblumenöl und Honig im Topf vorsichtig erwärmen.
4. Die geschmolzenen Zutaten und Wasser werden zu den trockenen Zutaten gegeben. Gut umrühren.
5. Die Masse gleichmäßig auf Backpapier streichen, dabei alles möglichst festdrücken.
6. Das Dörrgut im **Programm Dörren** für 6 - 8 Stunden trocknen lassen.
7. Ist die Masse vollständig ausgekühlt und fest geworden, können Riegel geschnitten werden.



## UNSER TIPP

Die Müsliriegel halten am längsten, wenn sie kühl und trocken gelagert werden.



# ROMMELSBACHER

ElektroHausgeräte GmbH

Rudolf-Schmidt-Str. 18 • 91550 Dinkelsbühl • Deutschland

Tel. 09851/57 58 0 • Fax 09851/57 58 57 59

[www.rommelsbacher.de](http://www.rommelsbacher.de) • [info@rommelsbacher.de](mailto:info@rommelsbacher.de)

Reg.-Gericht Ansbach HRB-Nr. 77

Geschäftsführer: Sigrid Klenk, Willi Klenk